

Yoga Education Solidarité

Journée YES

C'était le 23 septembre dernier à Villeneuve Loubet !

Merci à nos partenaires d'avoir été présents pour cette journée :

- ▶ Seashepherd (protection des mers et océans)
- ▶ Un crayon pour le Népal (parrainage d'enfants)
- ▶ 100 millions d'enfants (Haïti)
- ▶ Amicita (vente d'objets d'Asie)
- ▶ Paix et Harmonie (Madagascar)

Merci à tous ceux et celles qui nous ont rendu visite et qui soutiennent nos actions.

Les animations étaient nombreuses ! Cours de yoga adultes et enfants, atelier créatif mandalas pour les enfants, conférences et ateliers philosophiques pour enfants, mandala floral géant crée par nos visiteurs... C'est avec beaucoup d'émotion que nous l'avons ensemble déversé dans le Loup, en signe de paix dans le monde... L'apothéose avec le concert de Darshan et Angela May, qui a clôturé notre journée dans une ambiance de fête et de bienveillance !

Retour en images...



News Letter N° 3



Le mot du président

*Bonjour à tous et à toutes,
Ces quelques mots pour vous
souhaiter tout le meilleur pour
cette année 2019 !*

*Tout au long de cette année
2018 beaucoup de
mouvements, beaucoup
d'événements certains tristes,
d'autres heureux, beaucoup de
nouveaux challenges, de
nombreux combats à mener !
Tout cela l'univers nous l'a mis
sur notre chemin pour tester
notre capacité à continuer
malgré tout.*

*Nous avons été mis face à
nous-mêmes et nous avons eu
à prendre des décisions.
Souvent l'incertitude était là
mais il a fallu continuer à
avancer avec foi et courage.
Alors que cette nouvelle année
vous conforte dans vos choix
dans vos actions et dans l'idée
que la vie est belle et qu'il faut
l'honorer à chaque seconde,
dans chaque geste,
mot ou acte.*

*Belle année mes amis
Namasté*



*Yes auprès de nos instituteurs
et professeurs*



Le yoga en milieu scolaire

En tant que parents, professeurs, éducateurs... il est parfois difficile de savoir quelle est la bonne attitude à adopter, d'autant plus que nous sommes également touchés par le problème.

En effet, lequel d'entre nous avouerait aujourd'hui sortir sans son téléphone portable sans en ressentir un manque voire une angoisse incontrôlable ? Cependant, nous avons une responsabilité à assumer.

Des études ont été faites, et nous même en avons fait l'expérience lors de nos interventions en école et collège : apprendre aux enfants à entrer dans le calme, être en contact avec sa respiration et le silence, pratiquer quelques postures de yoga, représente un atout majeur pour se recentrer.

Les bénéfices vont rapidement les amener à une meilleure capacité de concentration, apprendre mieux, gagner en confiance en soi, retrouver une créativité, un meilleur sommeil... Va également s'opérer un changement dans leur rapport aux autres, générant des comportements plus respectueux et bienveillants.

Notre intention est de permettre aux élèves et enseignants de mémoriser quelques exercices simples, adaptés au contexte scolaire. Pratiqués régulièrement, ces exercices vont les aider à se relaxer, à stimuler leur énergie, mais aussi diminuer le stress des évaluations, et se calmer lorsqu'ils sont énervés.

Nous espérons continuer dans ce partenariat amorcé, en amenant des outils et méthodes faciles à mettre en place, afin que nos jeunes d'aujourd'hui puissent devenir les adultes responsables et épanouis de demain.

Distractions en tout genre, écrans, (télévision, jeux vidéo, smart phone, tablettes...), publicité, consommation à outrance, autant de paramètres qui rendent la concentration à l'école et l'apprentissage difficile.

Nos professeurs ont bien du mal à attirer l'attention plus de dix minutes en classe, et nos enfants sont souvent qualifiés « d'hyper actifs » car rester assis et écouter, relève d'une mission de plus en plus impossible.

Cette effervescence d'activité, empêche le recentrage sur soi-même, fait perdre le contact avec le corps, les émotions... Trop d'enfants et adolescents sont fatigués, énervés, agressifs parfois, stressés, dispersés, émotionnellement perdus...

Enfants et adolescents, l'importance de se recentrer



Les jeunes et l'environnement

Interview réalisée par Maé, adhérente YES.

Rien à faire de la planète ?

La preuve que non ! Cette interview de Jim, adhérent YES et étudiant de 21 ans, très concerné par l'environnement !

Jim tu es étudiant en master I en Éthique et Société, spécialisation Éthique Animale, voici quelques questions que nous aimerions te poser :

Quand as-tu commencé à t'intéresser à l'environnement ?

Aussi longtemps que je puisse me souvenir. N'importe quel enfant se soucie de l'environnement dans lequel il-elle évolue. Les personnes qui s'en fichent sont des adultes désespérés.

Comment as-tu pris conscience de l'importance de faire quelque chose à ton niveau pour notre planète ?

La réelle prise de conscience je pense était à mes 17 ans, quand je me suis rendu compte que je tuais des êtres vivants indirectement avec ce que je consommais. Le plus important avant de faire quelque chose, est d'arrêter de faire de mauvaises choses je pense.

Comment sensibiliser les plus jeunes aujourd'hui ?

En arrêtant de leur donner de mauvaises informations. En arrêtant de les enfermer dans des prisons où ils-elles apprennent à devenir ce qu'on attend d'eux-elles. En abolissant le capitalisme qui est la première causalité des vices sur l'environnement. Si on vivait dans une réelle démocratie et qu'on éduquait les jeunes en fonction de LEURS besoins, il n'y aurait nullement nécessité de les sensibiliser. Les jeunes s'intéresseraient aux problématiques environnementales (et autres) d'eux-elles mêmes.

Comment participes-tu ?

Je fais attention à qui je donne mon argent, c'est le plus important : je consomme végane-Bio-local, je prends des douches froides, je produis presque zéro déchet, je m'habille en friperie, je n'ai pas de voiture, je place mon argent dans une banque solidaire (Crédit Coopératif) qui ne finance pas de multinationale...

Je suis membre de 7 associations (j'aime bien le milieu associatif), qui militent toutes à leur façon pour l'environnement : Campus Vert (redistribution d'invendus commerciaux, projection de film, conférence-débat, atelier Do It Yourself, Vide dressing solidaire,...) ; Sea Shepherd (sensibilisation dans les écoles à la vie marine, ramassage de déchets, action en mer...) ; 269 life, L214 et Animalise (3 associations luttant contre le spécisme, la discrimination des autres animaux, qui font partie intégrantes de notre environnement) ; l'UFCV où je suis formateur BAFA (sensibilisation auprès des enfants) et bien sûr YES qui œuvre également pour la cause animale et environnementale, en plus de l'enfance.

Aussi, je suis auteur et vidéaste amateur ("Jim Buhler - L'Art de Vivre Ensemble" sur Wattpad et YouTube), je parle de toutes les thématiques qui me tiennent à cœur à travers ces deux activités.

Comment t'y prends tu pour être écouté ?

Je gueule, ça marche bien avec les politicien-ne-s 😊. Sinon, dans ma vie de tous les jours, je laisse mon entourage me poser des questions, j'y réponds en essayant modestement de montrer un exemple viable sans moraliser. En revanche, je fais des actions plus directes dans le militantisme à travers l'art, que ce soit lors de manifestations théâtralisées ou dans mes histoires. J'interviens également dans les écoles par le biais des associations, et aussi dans mon travail d'animateur afin de sensibiliser les plus jeunes.

Quel film conseillerais-tu pour sensibiliser à cette cause ?

Le documentaire « Cowspiracy » et « Être et Devenir » de Clara BELLAR

Comment convaincre les autres que c'est indispensable à la survie de la planète ?

La planète s'en fiche, elle survivra très bien, c'est nous qui allons crever, mais pour les convaincre de ne pas détruire toute forme de vie sur cette Terre, je dirais qu'il existe plusieurs façons de faire. Certaines personnes vont découvrir des alternatives petit à petit et d'autres vont changer en se prenant « une grosse claque » (en voyant un documentaire par exemple) ; d'où les différents modes de sensibilisation évoqués dans ma réponse à la question « Comment t'y prends tu pour être écouté ? ».

Merci pour ces réponses Jim, le mot de la fin ?

Tout se joue dans l'éducation, arrêtons de discuter d'environnement entre grandes personnes et donnons la parole aux enfants. Le monde ira beaucoup mieux.



Parrainer un enfant au Népal



YES et Un crayon pour le Népal associés pour cette belle initiative

Après de longues concertations, études et travail de fond, les parrainages des enfants du Népal se sont officiellement mis en place au mois d'avril dernier !

Pourquoi parrainer un enfant du Népal ?

Parrainer un enfant c'est lui donner la chance de suivre des études, d'avoir un avenir. C'est aussi un grand soutien aux familles qui n'ont pas les moyens d'y parvenir.

À la suite des séismes en 2015 au Népal, les écoles ont été détruites, et les enfants sur place n'avaient plus accès à l'instruction. Après avoir reconstruit les institutions, certains enfants n'ont cependant pas acquis le niveau pour rejoindre l'école de Katmandou.

Nous avons donc décidé de faire appel à des professeurs pour donner des cours de soutien à ces enfants en difficultés, afin qu'ils puissent suivre une scolarité. Leur donner accès aux études et par la suite, au monde du travail, c'est ce que nous permettons par le biais de ces cours particuliers parrainés.

Tout cela pour 25 € par mois, car nous avons opté pour la possibilité de mensualiser ce parrainage. Nos deux associations réunies permettent d'avancer les frais pour 2 ans, et un suivi régulier sur place est assuré.

Le parrainage représente une ouverture pour nous mais également nos enfants : nous découvrons un autre pays, une autre culture, et prenons conscience des difficultés.

Nos jeunes en France rechignent parfois à aller à l'école, alors que ces enfants peuvent faire des kilomètres pour pouvoir aller en classe ! Suivre une instruction est pour eux une chance, l'espoir immense d'un avenir meilleur. C'est une joie de pouvoir ainsi les aider à réaliser leur rêve.

Pour toutes ces raisons, il nous a semblé évident de « mettre notre petite goutte », de faire « notre part » en menant à bien cette aventure humaine riche de sens et de cœur.

C'est aujourd'hui possible grâce à vous !

Être parrain ou marraine d'un enfant c'est :



- Soutenir la cause des enfants et promouvoir leurs droits
- Suivre l'évolution de votre filleul(e) en recevant un rapport régulier concernant sa scolarité et ses progrès
- Correspondre avec elle ou lui et sa communauté (lettres, dessins, photos que vous pourrez échanger, en attendant de pouvoir accéder aux connexions Internet)
- Avoir la possibilité de lui rendre visite ainsi qu'à sa famille pour se rendre compte des bénéfices concrets du parrainage (un voyage est organisé tous les 6 mois)
- Apporter votre soutien à toute une famille



Nous suivre

Yoga Education Solidarité

Pour nous contacter



yogaeducationsolidarite@gmail.com

Note Site Web



<http://www.yohaeducationsolidarite.fr>



YES



Yogaeducationsolidarite



yogaeducationsolidarité

DARSHAN toujours présent pour YES

Prochain concert à la Journée du Tibet
le dimanche 10 mars



Villeneuve Loubet Village

Merci d'avoir pris le temps de nous lire ☺
Au plaisir de vous retrouver lors d'une
prochaine News Letter
Prenez soin de vous
L'équipe de YES

